

TON DÉFI CETTE SEMAINE

Maintiens un bon équilibre de vie
pour garder le moral

IMPORTANT

WISE L'ÉQUILIBRE !



🕒 Complète l'outil : *Bien utiliser mon 168h/semaine* : [Clique ici](#)

🕒 Dernière semaine pour confirmer ton choix de cours et ton inscription pour ta prochaine session sur ton Omnivox.

LA BOÎTE À OUTILS

🕒 Stressé par diverses situations ? Stressé par tes études ? C'est normal ! Tu veux savoir comment composer avec le stress ? Inscris-toi, **sur ton portail**, à l'atelier : **Vivre le stress autrement**.

🕒 Il t'est difficile de rester concentré pendant les cours, de bien dormir et de composer avec le stress au quotidien ? Visite la Zone zen du SAMA. Plein de trucs t'y sont proposés : [Clique ici](#)

🕒 Mets à jour ton horaire pour t'assurer d'avoir un bon équilibre : [Clique ici](#)

🕒 Capsule « Gestion du temps » : [Clique ici](#)

TES RESPONSABILITÉS

☑ Tes études sont certainement ta priorité en ce moment mais, pour bien doser, ne néglige pas les activités qui te font du bien, te ressourcent et te donnent de l'énergie;

☑ Ton cerveau a besoin de reprendre son souffle ! Change-toi les idées et permets-toi certains plaisirs : Pratique un sport de façon régulière ou une activité qui te passionne, prévois du temps avec ta famille et tes amis, etc.

☑ Prévois ces activités à l'avance pour t'assurer de les intégrer dans ton emploi du temps : **Faire le vide pour faire le plein !**

☑ Cette période t'amènera à faire DES CHOIX et à déterminer tes limites. Attention aux imprévus qui t'amèneront à repousser des travaux et être à la dernière minute. Le défi est d'apprendre à dire non et à respecter ton horaire d'études.



Les API peuvent te soutenir dans ta réussite.
[Clique ici](#) pour en savoir davantage et pour prendre un rendez-vous
ou présente-toi au Carrefour-conseil, local C-378.